

DIETA BEZGLUTENOWA

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE: 60 g (¼ szklanki) kaszy jaglanej lub płatki ryżowe/ kukurydziane, 5-6 sztuk migdałów, 1 łyżeczka siemienia lnianego, owoc

II ŚNIADANIE: 60 g (3 plastry) twarogu chudego, 1 pomidor, liście bazylii, 1 łyżeczka oliwy z oliwek

OBIAD: 120 g filetu z indyka, 60 g (½ szklanki) soczewicy zielonej, 1 marchewka, 1 pietruszka, 70 g (¼ średniej sztuki) selera, 50 g pora, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego

PODWIECZOREK: sałatka warzywna (½ ogórka świeżego, ½ papryki, 1 pomidor, ½ cebuli, 1 łyżeczka oliwy z oliwek)

KOLACJA: 300 ml zupy krem (250 g kalafiora), 1 łyżka migdałów (10 sztuk)

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE: omlet (2 jajka, ½ pomidora, 1 łyżka masła (ok. 80% tł. mlecznego))

II ŚNIADANIE: 300 ml koktajlu (przykładowo: woda, ½ jabłka, 1 kiwi, ½ gruszki)

OBIAD: leczko (200 g cukinii, ½ papryki, ½ cebuli, 1 pomidor, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego, 120 g filetu z indyka)

PODWIECZOREK: 1 jajko na miękko lub sadzone, warzywo

KOLACJA: sałatka (mix sałat, 60 g (½ puszki) tuńczyka w wodzie, 3-4 pomidorki koktajlowe, ½ ogórka świeżego, 1 łyżeczka pestek dyni, 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju lnianego)

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE: ryż na słodko (½ woreczka ryżu, 2-3 łyżki jabłek prażonych, cynamon)

II ŚNIADANIE: budyń (zmiksować 70 g (⅓ szklanki) kaszy jaglanej, ½ banana, 1 łyżka kakao naturalnego)

OBIAD: faszerowana papryka lub cukinia (½ cukinii lub 1 papryka, ½ woreczka kaszy gryczanej, ½ marchewki, 2 łyżki natki pietruszki, 2 łyżki kukurydzy konserwowej, 2 łyżki groszku konserwowego, 1 ząbek czosnku, ½ cebuli, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego)

PODWIECZOREK: 5-6 różyczek brokuła

KOLACJA: 300 ml zupy meksykańska z indykiem (2-3 pomidory, 2 łyżki kukurydzy konserwowej, 2 łyżki fasoli czerwonej konserwowej, 120 g filetu z indyka, 2 łyżki masła klarowanego)

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE: 2 jajka, sałatka warzywna (½ ogórka świeżego, ½ papryki, 1 pomidor, ½ cebuli, 1 łyżeczka oliwy z oliwek)

II ŚNIADANIE: 300 g dowolnych owoców (przykładowo: 1 gruszka, 1 mandarynka)

OBIAD: 120 g filetu z dorsza z rusztu lub na parze, 60 g (¼ szklanki) kaszy jaglanej, garść sałaty zielonej, 1 łyżeczka oliwy z oliwek

PODWIECZOREK: 60 g (3 plastry) twarogu chudego, 2 rzodkiewki, garść szczypiorku, 1 łyżeczka oliwy z oliwek

KOLACJA: sałatka (120 g filetu z indyka, mix sałat, 60 g melona lub brzoskwini, oliwa z oliwek, sok z cytryny, 1 łyżka pestek dyni, 3-4 pomidorki koktajlowe)

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE: 60 g (¼ szklanki) kaszy jaglanej lub płatki ryżowe/ kukurydziane, 5-6 sztuk migdałów, 1 łyżeczka siemienia lnianego, owoc

II ŚNIADANIE: koktajl (owoc, szklanka mleka kokosowego/ migdałowego/ ryżowego/ sojowego)

OBIAD: 1 szklanka makaronu bezglutenowego (kukurydziany/ amarantusowy/ ciecierzycowy/ ryżowy), 4-5 łyżek szpinaku, 120 g filetu z indyka, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego

PODWIECZOREK: 3-4 surowe marchewki

KOLACJA: 300 ml zupy krem z białych warzyw (wywar, 150 g kalafiora, 1 pietruszka, 70 g (¼ średniej sztuki) selera), 1 łyżka koperku

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE: 1 łyżka masła (ok. 80% tł. mlecznego), jajecznicza z 3 jajek

II ŚNIADANIE: 200 g sałatki owocowej, 5-6 sztuk orzechów lub migdałów

OBIAD: 120 g polędwicy z wołowiny, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego, puree z soczewicy (zmiksować: 60 g (⅓ szklanki) soczewicy, 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju lnianego, przyprawy), warzywo

PODWIECZOREK: 300 ml soku wielowarzynowego (przykładowo: woda, ½ marchewki, ½ pietruszki, ¼ selera, garść liści szpinaku/ jarmużu/ sałaty), 5-6 sztuk migdałów

KOLACJA: sałatka (½ brokołu, 1 pomidor, 1 jajko)

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE: ryż na słodko (½ woreczka ryżu, 2-3 łyżki jabłek prażonych, cynamon)

II ŚNIADANIE: 300 g dowolnych owoców (przykładowo: 1 gruszka, 1 mandarynka)

OBIAD: 150 g soli z rusztu lub na parze, 4-5 łyżek szpinaku, 1 łyżeczka masła klarowanego, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżeczka koperku

PODWIECZOREK: 2 plastry pasztetu pieczonego, warzywo

KOLACJA: 300 ml zupy koperkowej (pęczek koperku, wywar, 120 g indyka)

DZIEŃ 8

ŚNIADANIE: omlet (2 jajka, 1 łyżka masła klarowanego), 1 łyżka dżemu niskosłodzonego

II ŚNIADANIE: koktajl (owoc, szklanka mleka kokosowego/ migdałowego/ ryżowego/ sojowego)

OBIAD: 2 roladki (150 g filetu z indyka) z ogórkiem konserwowym i papryką, sos pomidorowy z 2 pomidorów, 150 g surówki lub warzyw na parze/ grillowanych, 50 g (¼ szklanki) kaszy jaglanej

PODWIECZOREK: sałatka warzywna (½ ogórka świeżego, ½ papryki, 1 pomidor, ½ cebuli, 1 łyżeczka oliwy z oliwek)

KOLACJA: 300 ml zupy krem z dyni (250 g dyni), 1 łyżka pestek dyni

DZIEŃ 9

ŚNIADANIE: 2 pomidorki faszerowane (ryż/ kasza jaglana/ kasza gryczana, tuńczyk, kukurydza konserwowa, pietruszka zielona)

II ŚNIADANIE: 1 jajko na miękko lub sadzone, warzywo

OBIAD: 2 naleśniki na bazie mąki pełnoziarnistej, 120 g filetu z indyka, 4-5 łyżek szpinaku, 4-5 orzechów włoskich

PODWIECZOREK: 300 ml soku wielowarzywnego (przykładowo: woda, ½ marchewki, ½ pietruszki, ¼ selera, garść liści szpinaku/ jarmużu/ sałaty), 5-6 sztuk migdałów

KOLACJA: sałatka (garść rukoli, 2 jajka na twardo, 1 pomidor, ½ czerwonej cebuli, łyżka pestek dyni, 1 łyżka oliwy z oliwek lub oleju lnianego)

DZIEŃ 10

ŚNIADANIE: 2 jajka, sałatka warzywna (½ ogórka świeżego, ½ papryki, 1 pomidor, ½ cebuli, 1 łyżeczka oliwy z oliwek lub oleju lnianego)

II ŚNIADANIE: budyń (zmiksować 70 g (⅓ szklanki) kaszy jaglanej, ½ banana, 1 łyżka kakao naturalnego)

OBIAD: 150 g filetu z dorsza z rusztu lub na parze, 1 łyżeczka oleju lub masła klarowanego, 1 jajko sadzone, warzywo

PODWIECZOREK: 60 g (3 plastry) twarogu chudego, 2 rzodkiewki, garść szczypiorku, 1 łyżeczka oliwy z oliwek

KOLACJA: zupa jarzynowa (150 g dowolnych warzyw, 120 g dowolnego mięsa gotowanego)

DZIEŃ 11

ŚNIADANIE: 1 łyżka masła (ok. 80% tł. mlecznego), jajecznica z 3 jajek

II ŚNIADANIE: 300 ml koktajlu (przykładowo: woda, ½ jabłka, 1 kiwi, ½ banana)

OBIAD: 150 g polędwicy z wołowiny, ½ brokołu, 1 marchewka, 50 g pora, 2 łyżki kukurydzy konserwowej, 10 sztuk orzechów ziemnych, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego

PODWIECZOREK: 5-6 różyczek brokołu

KOLACJA: sałatka (120 g filetu z indyka, mix sałat, 60 g melona lub brzoskwini, oliwa z oliwek, sok z cytryny, 1 łyżka pestek dyni, 3-4 pomidorki koktajlowe)

DZIEŃ 12

ŚNIADANIE: 60 g (¼ szklanki) kaszy jaglanej, 1 łyżeczka siemienia lnianego, 5-6 sztuk migdałów lub orzechów, owoc

II ŚNIADANIE: koktajl (owoc, szklanka mleka kokosowego/ migdałowego/ ryżowego/ sojowego)

OBIAD: 120 g filetu z indyka, ½ woreczka kaszy gryczanej, 1 marchewka, 4 łyżki groszku zielonego, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego

PODWIECZOREK: 3-4 surowe marchewki

KOLACJA: 300 ml zupy krem (1 papryka, 2 pomidory, 1 łyżka masła klarowanego)

DZIEŃ 13

ŚNIADANIE: omlet (2 jajka, 1 łyżka masła klarowanego), 1 łyżka dżemu niskosłodzonego

II ŚNIADANIE: 200 g sałatki owocowej, 5-6 sztuk orzechów lub migdałów

OBIAD: faszerowana cukinia lub bakłażan (½ cukinii lub ½ bakłażana, ½ woreczka ryżu (brązowego/ basmati/ dzikiego), 100 g mięsa mielonego z indyka, 2 łyżki natki pietruszki, 1 ząbek czosnku, ½ cebuli, 1 łyżka oleju lub masła klarowanego)

PODWIECZOREK: 1 papryka

KOLACJA: 300 ml zupy krem z białych warzyw (wywar, 150 g kalafiora, 1 pietruszka, 70 g (¼ średniej sztuki) selera), 1 łyżka koperku

DZIEŃ 14

ŚNIADANIE: 2 pomidorki faszerowane (ryż/ kasza jaglana/ kasza gryczana, tuńczyk, kukurydza konserwowa, pietruszka zielona)

II ŚNIADANIE: budyń (zmiksować 70 g (⅓ szklanki) kaszy jaglanej, ½ banana, 1 łyżka kakao naturalnego)

OBIAD: 150 g polędwicy wołowej, 30 g ciecierzycy, 150 g warzyw na parze lub grillowanych, 1 łyżka masła klarowanego

PODWIECZOREK: 300 ml soku wielowarzynowego (przykładowo: woda, ½ marchewki, ½ pietruszki, ¼ selera, garść liści szpinaku/ jarmużu/ sałaty), 5-6 sztuk migdałów

KOLACJA: sałatka (garść sałaty lub rukoli lub liści szpinaku, 60 g (½ puszki) tuńczyka w wodzie, ½ papryki, ½ ogórka świeżego, 2 łyżki kukurydzy konserwowej, 1 łyżka oliwy z oliwek)